

			r st
	فهرست		
			الحیمی غ <b>ز</b> ا ریزیوبان
3	اللهِ مِنْ الرِي اليهوق	1	
7	خرن کی کی بیان ٹیوا	2	ر يتوييو بان
9	الدويزيا كون		67
13	ير مليا واري في		متازاته
16	مدنة أخل كفا		
19	12 4901	6	مصور و میک داک
24	المرق الإماكيان	7	وميك واس
28	غذائيت برقرارزتجن	8	
33	المحرل تدجانا	9	
37	24-47	10	
39	Wall filly	11	
			2.5
			are the sector
	2		منيشنل مك فرست مانثريا

# ئشور کی توکری چھوٹی

یا وال سے آئی او پی آ وازین ان کرسد طاکھر سے وابر کال آئی ما اس نے ویکھا۔ سامنے محالان کا پر وال گارا ہے جوان مینے کشور کے ساتھ کو کو جی ہے۔ ان دولوں مگل کی وجہ پر جھٹ ہور می ہے۔ کشور کمی کو تک میں کار ڈرا کیور کی ٹوکری کرح ہے۔ اس کے کیٹر وال سے لگ رہا تھا شاہد راج کی ڈیپوٹی تشم کر کے اہمی ، ایمی وہ ہے۔

سدهائے پائ آگر ہو چھا " کیا ہوا کا ، کیول می گئی جھڑا کر رہی ہوا"

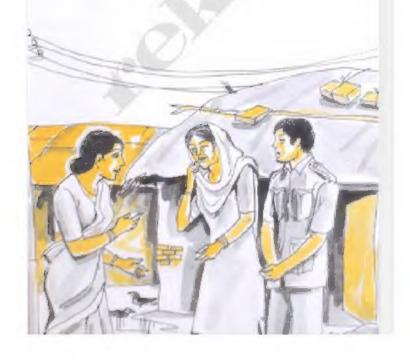
کلاہولی المرے دیری ادیکھوٹا ، کٹی شکل سے پہتو کری کی اور اب چھوڈ کر آگیا ہے۔"

کشور غصے میں بولاء ''موی وہاں پیکار میرے بیٹھے پڑی ہے۔ میں بھلا کول آؤٹری جموڑنے لگا۔اب آگر ما لک مجھے لوکری سے تکال دیے آتا س میں میں کیا کروں؟''

سد حائے ہے چھا اسلین بیٹے انو کری سے اکا لئے کی کوئی دجہ تو ہوگی؟" کلا بولی ا' وجہ کیا خاک ہوگی اڈ ھنگ سے کا م نیس کرتا ہے۔ آئے جمی

حادث موت ہوتے ہیا ہے ۔ محلا ایساڈرا ٹیورکوئی کیوںرکھناچ ہے گا؟'' مشورت ہوا ہے اورا''موق ہیں آرام سے گاڑی چلار ہاتھا۔اب آگر مجھے رات کو تھیک ہے ویکھائی ٹیس دیتا تو اس میں میں کیا کروں'' شام کو وصد لکا ہوئے تی مجھے وکھائی ویٹ میں دشواری ہوتی ہے۔ یہ بات میں پہلے بھی ماں کو بتا چکا جوں ۔''

مدها سناج يحال كالأشورة بسب بالتصين بتا في قوتم



בוט לוןבי ברשום לעולות ון די

کلارک رک کر جواب ویے گلی "" بی نے سوچا یول بی کہدریا ہے۔ دو ایک دن میں فیک ہوچائے گا۔"

سد حداید فاہ " النگن میں جہاں تک سویتی ہوں اسے رتو ندھی ہم م کی بیاری ہے۔ اگر وقت ہر وصیان شد دیا کیا تو آئے تھوں کی روشنی ہمیشہ کے لیے بائٹن ہے۔ " ا

کا گھرا کریولی، '' ہے بھٹوان او اب میں کیا کروں!''' سدھانے کیا،''انے ڈاکٹر گودگھا گراس کا علاج کرواؤ۔ وہ اس دٹائن انے' کی گولیاں گھانے کودے گا۔

مشور بولاء 'موی ، ڈاکٹر کوئو میں دکھالوں گا ، لیکن میومتا ؤیہ بوتی مل کیوں ہے؟''

مدها بولی ، ' محثور ، جب ہم ٹھیک سے کھانا نہیں کھا تے ہیں تو ہماری غذا میں ضروری چیز وں کی کی رہ جاتی ہے ، جس سے پیس کی طرح کی بیاریاں ہونے لگتی ہیں۔ رتو ندھی ان میں سے ایک ہے ۔لیکن اب جمی پکھ نیمی گڑا ہے۔ اگرتم ٹھیک سے اچھا کھانا کھاؤ تو وٹامن 'اے'کی کی دور ہو سکتی ہے۔''

کٹور نے پر چمان وقتا ؤموی ، جھے کیا گھا؟ چاہے ؟" مدھا ہولی ، "حمیں اپنے کھانے میں آم ، پیتا ، ہری پنے وار

مبزیاں ، پیلے بھل ، اور بیل مبزیاں شامل کرنی جائے ۔ اس سے وٹا میں 'ا نے کی کی دور موجائے گی۔

منورين يو چها، "يه چل اور ميزيان کون کون ک ين"

سدهائے بتایا، "پیلے تھیل جیسے - آم، پیتیاد فیرو بینی میزیال، جیسے -گاجر، کا ٹی ٹھیل و فیرو بہری ہیتے دار میزیال، جیسے - پالک، پھوا، چوا انگ مرسول پیش ، سویا، دھنیا ، ہری پیاڑ ، ساگ کے ہیتے ، چنے کا ساگ ، چوریتا، کلفاء پیدکوئٹی ، کا ٹھ کوئٹی و فیرو بہ

کاریو فی است میں مشورے کیا ہے کا وصیال رقع کیا گا۔" مد طالے کہا، "فیس سرق مشور کا کی تھیں اور سے شاعدان سے کھائے کا وصیان در تھو ماتا کہ اس طرب کی زیاد ایوں کی تو بہت می شائے ۔ ہاں اکشور سے کھائے کا خاص وصیان دکھو ۔ ان سب کے علاوہ الفریت کی ڈروی ایکسن انگی ودوجہ وی کھی انگیا کی کیا ہے کئی کا فی اور کی کھائے ایش کو تا ہے ۔ ''اریم ان گاڑا کی کواول ایول کو کھائے دیٹری تو ہے تو تاتا ہے۔

### خون كى كى جان ليوا

علے میں پیمل ، پیمل و کیو کہ پائل ، پڑوی کی عورتیں اور بیچ بھی کھر ہے ہا ہر نکل آئے تھے ۔ بھی و بین کھڑ سے بڑے دسیان سے مدھا کی ہاتھی من دہے تھے تھی رائی ہو لی ا'' مدھا بھن ، میری بیکی کو بھی تو و یکھو تئی کاڑور اور بین آخر آئی ہے۔ و را ساکام کرتی ہے تو بایسے گئی ہے۔ میں تو بڑی تنگھا آگئی ہوں اس ہے۔''

مدهائے رانی کے باس ہی گنزی اس کی سولیساں کی ثی سمن کی جانب ویکھا مرحقیقت میں ممن کا رنگ پیلا ڈردتی ۔ سردھائے اس کے ناخن ، آسمیس اور زیان دیکھی ۔ دبھی پیلائین لیے دوئی تھی۔

سدهاایولی ، '' اے تو شون کی گیالی ہے۔ کیوں من ہتم ڈھٹک ہے۔ نما ڈٹیس کھاتی ہوکیا؟''

سن دهیرے ہے ہولی ،'' کھاٹی کو ہوں موی ، کیلن ڈیادہ ایوک فیمن لکتی ۔ بھی بھی چکر بھی آتے ہیں۔''

سدھانے بتایاء او کھو الزیول کے ہم سے ماہ داری کے دوران بہت خون مکل جا تا ہے ، جس سے ان میں خون کی کی بو جاتی ہے ۔ بیر حالت بھی فطرنا ک بھی بو جاتی ہے۔''

پاک کی گھڑ کی کھوا تھیرا کر ہوئی،"میری ہیو کو بھی ڈاکٹر نے ٹون کی کی امّا کی ہے۔ دوقو پیٹ سے ہے ساتواں میں پیشل رہا ہے۔" سعد حاتے کہا ، "مسل کے دوران ٹون کی کی جان لیوا پوشکق ہے۔ ٹورآ ڈاکٹر کی صلاح کے کر کھانے کے ساتھ وساتھ اسے آئزن کی گوئیاں بھی کھائے کو

رانی نے ہی جمار "اور کمانے میں کیا اکیادیں بین ا"

دو-سرکاری استال جی بیمنت کتی ہے۔"

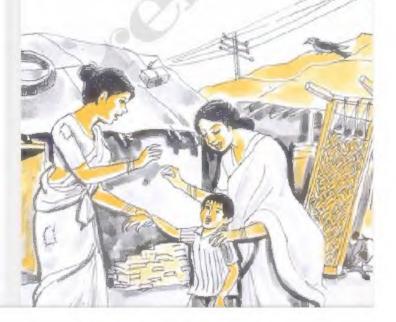
سد حانے بتایا ، '' بری ہے آ اربیز ہیں شن سے کوئی نہ کوئی ایک بیتری روز بعا ڈ ۔ اس کے علاوہ گڑ ، چنا ، مونک پیس ، نیبو، ڈ ٹولہ وقیرہ بھی استعمال کر و ۔ انگورت والیس زیارہ متولی بعوتی ہیں ۔ اگر کھانا پکاتے وقت ٹو ہے کے برتن کا استعمال کریں تو کھانے میں آ ٹرین کی مقدار اربو ھ جاتی ہے۔ بوستی لڑ کیوں اور حالمہ فورتوں کے کھانے میں آ ٹرین کا مُنااس وصیان رکھنا چ تا ہے ۔ اگر بچوں کے بیٹ میں کیٹر ہے بول تو بھی ان میں خون کی جو جاتی

رانی نے پوچھا، "ایسے پس کیا کرنا جا ہے بہن؟" سد حالیو لی،" ڈاکٹر کو اکھا کر کیڑوں کی دوائی دی چاہتے۔ اگر شروع سے ان سب یا توں کا وحیان رکھے کی تو نہ بجاری ہوگ اور نہ کولیاں ہی کھائی یو یں گی۔"

### گذو پر پڑا کیوں؟

انجی پیرسپانوگ ادھر کھڑے بات کری دہے تھے کے دومری طرف سے ولاری کی ڈوروڈ دوسے یو لئے گی آ وازی آئے آئیس سردلاری اپنے چارسال کے بیٹے گڈوکو پینٹی چاری تھی اور پہنی چاری تھی، ''مول اپ دوسے گا ؟ بات مائے گا کہیں ؟'' سمعائے بھا گسکر روشے ، بلکتے گڈوک یا نہر چیٹرانی اور اولی، '' کیوں

بيت ري بومصوم عيكويه ا



ولاری چاہ کر ہولی ، "اس نے میری ناک میں دم کر رکھا ہے۔ جب ویجھوتب روجا اور کے جات رہتا ہے۔"

مدهانے ویکھا گڈو گی آ تھوں پر سوجن ہے۔ اس کی ٹاک بہدری بے ویٹے کٹو کی ہازواور ٹائلیں بالک بانس بھی ہیں۔ لگ بی تین رہاتنا کہ گذوجا رسال کا دوگا۔

تبھی ولاری کی بیڈھی سامی وجرے وجرے پیل کر ڈکی اور ہوئی ،
"ارے ۔۔ بنی دیکوئی آئ کی بات تجوزے ہی ہے۔ بیال آوروزی بیان شاہرہ ا ہے۔ یہ نیڈوڈ ھنگ ہے بیٹی کھا ٹا ہے ان کھیاتا ہے۔ کس روز یو نکی پیٹا ہے۔" سدهائے کہا،" یہ تطبیع کا مکائے گا کیے مالی بی ؟ و کیرتوری چی ٹامکٹ کرورے ۔ کو پوٹن کاشکارے۔ کروری اورتوکان سے آئی چڑ آئے گائی۔" ولارک نے بی تھا ،" کیروری کیا ہوتا ہے بین ؟"

سرحالوی الله به تمارے جم کو دخلک کا کھانا تیس منا ہے تو ہم کرور اور چرا چرا ہے ہوجائے میں ۔جم شن خاریوں ساز نے کی طاقت کی رائق ہے۔ اس ہے ہم بار بار بھارتھی چرتے میں ۔ بھاری ہے کو پوٹن اور پوستا ہے۔ وال رکی یولی اللہ تھیک کیرری مو بھن ۔گذو گئی جہ جب بھاری رہتا ہے۔ کمی بخار کمی کھائی کمی ڈکام ، بھی تہ کہ کا اور تا ہے۔"

سرها نے کہا،" یو سے بیوں شرکہ پوٹن زیادہ فطری کے موسکا ہے۔ ان ک نشونل رک جاتی ہے۔ دولیائی میں کیوٹ دوجاتے ہیں۔ پڑچ ہے، کووہ

رية كالمتحال في الماح الماح الله الماح إلى و

ولا دئی نے تھیزا اربو پھیا، ''اس کو پوٹن کا کوئی ملائ تو ہوگا بھی ؟'' معرصات جواب دیا، ''علاق کول ٹیٹن ہے۔اپنے بیٹے کوا پھا کھا 50۔ وجیرے دبھیرے ان کا کو پوٹن دورجو دیائے گا۔ ٹیجر سے یا رب ربیارٹیٹن پڑے گا۔'' ولا دئل نے بھر پھا، ''اس کوکیا کھانے کودوں نہیں '''

مد حالولی الم ایس دالیس اور جری سبز یال شرور دو کوئی جمی موکی پیش جمآ سانی سال جائے ووود نے دور دے دور کی یامتھا مجمی دو سروالوں کو اول جول کر بالائن کے دوجلد کی دیکا کا بھوجائے ۔

'' کھائے کے گا گھی اے پینے ہوگلہ پھی ہاتا ہے۔ ''زوفیر و کھائے کووے پینے ہوا گئن وکی کے وائے بھی دے کمتی ہو سان میں طاقت ہوتی ہے۔والیس انگورٹ کر کے دو کی قرزیا و وطاقت آئے گی۔فرجی بھی چھے ہوگا۔''

ولا رق ایولی استان کیا کی استان کی الکورت کری تمین آتا۔"

مر جائے کیا استان کیا استان کی استان کام ہے۔ کوئی جمی مارت استان کی ہے دو۔ جب یہ میں استان کی ایک کی ایک کی استان کی ایک جگ رکھوں میں استان کی ایک جگ رکھوں کی ایک جگ رکھوں کی ایک جگ رکھوں کی ایک جگ رکھوں کی جہاں استان مواد وروشن کی ایک جگ رہیں ل
جہاں استان میں اور دوشن کی رہے ۔ جاتا تھی کی شرک کی ایک کی ایک جگ رکھوں کے جہاں استان میں استان میں تھی استان میں تھی سے جارون شرک ہی ان شرک سے انگور کھوٹ

جا کیں کے۔اس دال بیاانان کو کو گھا گھ جیں۔اس میں نیمو، بیاز ، وحثیا، بری مریق ، ویلے آلو ، گھیرا ، ٹماٹر جو بھی آسائی سے ٹل جائے ، طاکر چاٹ بناکر کھا تھتے ہیں۔ بلکا سابھا پ میں پکا بھی تھتے ہیں۔اس سے براشا، بگوڑی وقیر و کھا تھتے ہیں۔ '' کھا تھتے ہیں۔''

ولاری ٹیائک سے بولی ، ''ہاں بان میتوشن میا تن ہوں ، پرجم اے انگھوا ڈکالٹا کہتے ہیں۔انگھوا ٹالٹا لیتی انگورے کرٹابہ اب بچھرٹی۔''

### بره ها پایماری نہیں

ورا رک کی سماس بولیء "میتو تم نے بہت کا م کی یات بتائی بیٹی ۔ پر بیاق بتا ایک اکورت دالیں میں بھی کھا سکوں کی یاٹیس ؟"

سدهائے کہا ، " کیوں ٹیش کھا سکو کی ماں بی لیے گئن آپ اٹیس کیا کھانے کے بجائے پاکر تن کھائے گا۔اس سے پیرم ہوجائے کی تو چیا ڈاور پچا تا دولوں بی آسان ہوجائے گا۔"

مال ، فی بول م می ای ای بی می می ای کی بی ای کی ہے۔ دانت تو سب او ن بی کے این سے مارا باشر جی اب اتفاد چیا نہیں رہ گیا ۔ کھانا ہمنم کر نے بین مشکل ہوتی ہے۔ کھانا کھاتے ہی تیس بیشر گئی ہے۔ کھانا کھاتے ہی تیس بیشر گئی ہے۔ کھٹی ڈکاریں آئے گئی ہیں۔ ہاتھ اوروں اور جوڑوں میں جی دردر بہتا ہے۔'

سدهانے پوچھاء ''کیا تھر ہوگی ماں بی آپ کا؟'' ماں تی ہولی ، ''اب ٹھیک سے تو پر تیس لیکن ہاں ، ساتھ سے اور تو حول گی ٹی ۔''

سدهائے یو میعا، "اور کوئی بیاری توشیں ہے آپ کوا"" مال جی بولی، "اب بیرها پا تواہیے آپ شن جی ایک روگ ہے جی ۔"

سوھائے کہا ہ ''(میں ماں بی ایک کوئی ہائے میں۔ اگر آپ اپنے آپ کوکی ندگی کام میں لگائے رکھیں گی اور خوش رمیں گی تو یہ صاچ آپ کو بیماری ٹیس گاگا ۔''

ماں بی نے لیے تھا۔ ''میں بھلا کیا کا م کر عتی ہوں؟'' مدھا ہوئی، ''آ ہے بیٹے بیٹے بیٹے بیٹے بیٹے کا کا م کر عتی ہیں۔ آپ کو گھر میں می جہتے بیٹر سے رہنے کی مشق مجی کرتے رہنا چاہئے، جس سے ہاتھ ، میں اور انگلیاں چہتی ویں ۔ جتنا جہم کو دھیر نے ، دھیر سے چلائے رکھیں گی انگابہ ھایا آ ممائی سے بیٹے گا۔ آپ تیٹے بیٹے گذو کو کھا تا کھانے میں مدد بھی کر علی میں ۔ اس سے گذو کو سب طرح کا کھا تا تھائے گی انجی عادت تھی پر جائے گی۔ لیمین ہاں ، آپ کو اینا کھائے کا خاص دسیان رکھنا جا ہے گ

ال في شريع المان المواجعة "ووكيا ولي الله

سد حالولی ، "آپ دکار مروضتم مونے والا کھانا گھا تیں۔جو دالیں و سیریاں کیس پیدا کرتی بین ان کی جگہ پر بلکی وجد مقتم ہوئے وال سیزیاں کھا تیں و بیسے ۔ گھیا ، تقرار آقر رکی میں وقیرہ ۔ بیسیریاں زیاد و مقتوی مستی وہشتم ہوئے والی او تی بین ۔ دودے وہی و جھا چولیں ۔ پائی تھی ٹوپ ویس واس ہے جسم کے انھو ہے مطالی ہوتی ہے ۔ آپ کو قبی کا استعمال کم کرنا جائے ہے ۔ چین آئی تھی کھا گیا

مال کی نے ہوچھا، "اوہ کیوں آئی ا"

#### محنت كش كشنا

تنجعی دلاری ہو لء '' ماں بی وآ ہے ہے بیٹے کو یاد کررہی تھیں ۔اووآ ہے کا لا ڈلا بیٹا بھی آ سمیا۔''

سدهان ویکسا، ما من سے الباچوڑا، بٹا کنا کشنا کوئی کیت انتقاع بوا چلاآ رہاہے۔"

پائ گائی کے کشنا نے سرحا کوآ واپ کیا۔ سرحانے کشنا کو پھیزتے ہوئے کہا! "مید قرنا ؤرد کون سا مہارگاتے ہوئے آرے تھے؟"

کھنا بٹس کر بولا! "دن جر چھاتی چھاڈ کر کام کرتا ہوں ۔ کی کئی باردن علی دو دوششند بھی کرتا پوٹی ہے ۔ مطلب کم سے کم 18 کھنے کی ڈیوٹی اس پر اگر انبیار کا کردل خوش ندر مکوں تو کام کے با جو سے دوتے دوتے دوتے می سرچا کال کا ۔ "

ال بی میت سے پولی ا " وائے بائے مرین تیرے، شی کسی بات ارتاب؟"

الله المالي المالي من المالي المالية كالمالية المالية المالية

سدها ولی، " ول تی اب آپ پہلے جنتا کا مؤترین کر پاتی ہوں گی۔ اگر پہلے جننا کھا نااور چکنا کی کھاتی ریس گی تو سوئی ہوجا کیں گی۔افعۃ بیٹھنا مشکل سوجائے گا۔

مان جی گھرا کر بول، " ٹا بایا تا، سول تو میں نیس ہوتا ہا ہموٹا یا کا بیار بور کی چیز ہے"

سدها یو لی م '' پالکل ثمیک کیدری میں ماں جی ۔ اس لیے چکنا کی کم کھا تھی ۔ وامیں ، دود دہ وسٹنے کا استعمال زیاد و کریں ۔ ہیری سنز یال کھا تھی اور خوش رہیں ۔"

مال جي بولي ، "مال خوش توشيل روشي جول ريني المجس كا كما وجوان جينا مواسع بعلا كيسي تشريم"

مال کی پولی ! " فیمل وقا کہ آؤ تو بالکل لیک رہا ہے۔ بہت کام کرنا پڑتا ہے تھے !" پھر فتر سے پولی " محت کل ہے میرا انتظاء اور سے میرش خرش رہنا ہے الیکن ان ایک انکہ ہے تھے کہ بیشی اے محت کر فی پڑتی ہے اس حماب

#### مع فوراك أيل كالأ

کشتا پولاء" کھا تا ہوں مال! تم بول بی پریشان رہتی ہو۔ والدری بولی ، ' بال سوحا مین جسیس تو کھانے کے بارے بیل بہت جا تکاری ہے۔ تم مجھے بھی یہ بتا 5 تا ان کو کھانے میں کیا دوں جس سے یہ ایسے ہی صحت میدر میں یہ'

سرحابول، "زیاده محت کرتے دالے فض کے کھانے بین پروشن ا چکنائی دولوں زیادہ ہوئی چاہے ۔ آئیں انائ دولیں دولوں زیادہ دو۔دورہ ا دی، چیاچہ وغیر وجمی دو۔ اگورت دائیں ان کے لئے بھی منید ہیں ۔ متی آنا پہوا کر دکھو۔ یہ زیادہ منید ہوئی ہے۔ لیبوں کے ساتھ چنے وسویا بین لیسوا عقی ہو۔ مولک چلی کی چنی پیشنگ ہوئی ہے۔ ہری میز یول کے ساتھ ساتھ کند دائی د دیگر میزیاں بھی دو۔ ان کے کھانے میں مولک چکی ، چنے ، سویا بیان منادیل میں انگی ا منزیاں بھی دو۔ ان کے کھانے میں مولک چکی والت زیادہ لی ساتھ کا دیگر داری نے چیجاد "یہ کندوالی کیا ہوئی ہے جیمی وال

وارس کے پیچاہ سے سدان جا ہوں ہے ہیں۔ سد صاف مثالیا ۔ "زشن کے پیچا گئے والی سیز یوں کو کندوالی کہتے ہیں۔ بیسے آلو ، کیالو جسمی کند ، چھر کندی وفیرہ ۔ ان میں زیادہ طاقت ہو تی ہے۔ اس لیے مولے لوگوں کو ان کا استعمال کم کرنے کی صلاح وی جاتی ہے۔"

#### كون كيا كھائے؟

جس من سائد ہوں ہے۔ است کی اسے دیکے سرحا دوں رکی اور مال کی تئے بنا مجس دوسکے۔

سوصائے آرام سے جیست کی جو جو جو اس ٹر ٹریسے میں گئی۔ کے جاتی ہوں مقم مجلی کیا در گو کے بھائی کیشن ہیں گئیں بیا ہے جو بیاں میں سوحا چھسپسیا کر بولی ''' درتہ یا در کھنا ان کے ساتھ ساتھ گرہ میٹی نیار سے چیجے مگاروں گی۔''

... ,u '-- u <u>.</u>

سدهائے سجھائے ہوئے بتایا اور کھوکٹنا اپنی آس فی کے سے ہم نے انہ م نزادی کوئیں الم م کے غذاؤں میں بائٹ دیا ہے۔ ان غذاؤں کی فشیس یہ میں۔ طالت ویلے والی تنم میں تتم میں تھی ، ٹیل بہس ساں ساس ساس میں اور ساس

ئیں سینڈا کی جمیں طاقت اور قومنان ویق ہیں۔ جسم کو بوحائے والی غذا کیں: اس تنم میں وہ

جہم کو بودھائے والی غذا کیں :اس تتم میں ویس اس بین و دودھ وودھ ہے۔ میزار شد واشی و اغذاء گوشت ، کھلی ، ایسو آت میں۔ بیسر اکمی تیم کی نشونما ، ٹوٹ چوٹ وفیر ویش کی حدود مدود ہوں ہیں۔

مواحث کرنے والی متم اس متم میں برطرح کے کپل وسٹریاں آتے ہیں۔ خاص ً مسی ہے ویٹریاں پیلے کپل ویٹی میٹریاں وغیرو۔

یہ غذا میں وہ من اور تحرل (Mineral) دیتے ہیں۔ اس سے حاریدہ الدورہ اریوں سے تفاظمہ کرنے کی حاقت کی ہے۔ ا

کھنا نے اپوچھ " کین اپنا کھا تا چنے کے لیے ہمیں ہملا ان کھانے کی قسمور اکی کیا ضرورت ہے '

سدھ نے کیا ، ''غذا اول کی حسم کی جا نکاری کے بعد جیس بناون جمر کا کھا تا ہننے میں بہت آ سائی ہوجا ہے گی۔'

ولاري عے ليو انھاء اللہ اللہ اللہ اللہ

سر حابی یہ ''آگر ہم پورے دن کوایک اکائی ماں لیں ۔ پھر دن بھر کے مال ہے ہے ہے ہیں'' م کی غذا ڈن میں ہے کوئی شاکو کی غذا چین ہے ہو ان غذا ڈی کوجمی اول بدل کر کھائیں اور ہم مجمع معنوں میں مناسب غذا مینی انجما کھانا پاکٹیں

In a company and a second

#### تادوكركنا كونايوية

سرهائی آگری تکاهوی میت دلاری اور بای بی کی جانب و گفت و سال این میان می این می شود می سال میان میان و میان می میان می سال می میان می میان می میان می میان می می می می می می

مجمر سده هایون ۱ مرایک آدلی دن مجمر ش و ها کلواناج ، دو کوری یک دال ایک کشری موری مزی می کیک گلای دووه پادی اکونی ایک موکی گیل،



میک بڑا چھ کئی یا تیل، دو بڑے تیجے گڑ، جیٹی یا شکر استعال کرے تو اے ۔ صروری اشیاء ل جاتے ہیں۔

اس کا کھ ٹا اچھا تھا نا دور متوازن کھ نا کہوا تا ہے۔اب اس میں خرب فرن وزن اور ون ٹیمرک عنت کو بیکھتے ہوئے ، دن ٹیمر کے کھانے کی قتم و مقدار میں بدلاؤ کیا جا سکتا ۔۔۔ '

ما ما تی کے والچھاڈ اور ٹیسے بٹی ا

سرهاول، اوواليال الديسكان براايا

- بوطور ہے میں کم چکٹائی و کم چیٹی والا کھوٹا کھا تا ہے ۔۔
- خورتش مروول کے مقابض کم اناج اور کھانا کہ پائی جی ۔ لیکن اسیں ہے کھاتے میں برق ہے دار برزیاں ہو۔
   کھاتے میں برق ہے دار برزیاں ، دود مدون ، مشاد فیر دائیر پر دائیا ہے ہے۔
  - بوجة بيون كوالحي تتم اور رياد ومقدار بين كعانا ويناجا بيغ
- ویلے اور زیادہ محنت کرنے والے توگوں کو ڈیادہ چک فی والا کھانا کھانا
  ہوے فیس اپنے کھائے میں ناریل موقک پیلی مویا بین آئی آئی ، چکنائی دغیروکا
  استعال ڈیادہ کرنا جائے۔
- مراح می در یاده آها تا آها تا به بین گول کر آتیل این بیت بیل بلی دب بیت بیل بلی دب بیت بیل بلی دب بیت بیل آمیان بیل دب بیل می مراح بیل مراح بیل اور بیل در برای در برای در بیل در

### ممخرج ،احچها کھانا

الان المراس الم

مد طالب میں استان ہوں جس کا فرجہ ہے اور اسٹیل ہے جس واقع کے ماتھ اوک میں صور میں میں الرائم میں اللہ ماتھ ہے۔

Jan of March

- --

4.1 4200

• الرجم الماق والان كواول بدل تركما كير وسرية وقري يجاهير ياوه

- او والا کے وائی کی کاری کائی کھی اور اور کائے کی جی

#### يتراما عيس سي

- گیجوں ورجاول کے ماتھ کا کا شکی موٹ اٹائ جیسے مکا جو ۔ . . . و وقیم و کا استعمال کر بی تو شرع مجلی کم جو کا ورغذا ثبت مجلی زید ، \* ن
- یب عی دفت میں کیتے ویل دو یا دو سے لایادہ دانوں کوانا بج میں ساکر
   من میں اتو اس میں مجر بورغذ، تین ملتی ہے۔
- کھیزی اور وال اچوں ایکی متوی ہوئے ہیں ہیں۔ اس اس میں میں ہوئے ہیں ہیں۔
   یا کوئی اور میزی ملاوی چاہئے تو مونے پر سہا گاہو جون سے انس المسابق الله ہوئے۔

#### -5 500

- ولاري بون، "بان يهن مكني قاتم بالكن فيك جوم ياس كن مريول مي التي مبتل جوتي بين كه باته دهرت مين بقاليا"

### غذائيت برقر ارركيس

ن تى • شان ، " سدها يني ، آخ تم جم ساس ميو ين ايك بات كا فيعد كرا كر تى مانات

سره نے جران سے ہو چھا۔ '' دوکیوہاں جی اکٹن نے تو مناہے آپ دولوں میں بہو پیر کمجی بھگڑ ابوٹا کی تھیں ہے۔''

12000

، ب ن ۱۰ م م م م م م م الم المراكز ال

دار رق جمت سے اولی، "اور شرائتی مول کر بیاد رکا پائی یا درشا کالا۔ اب شمیس بنا در مدرم کر کول سنتا ہے۔"

ولا ری فول یو کر یولی می نیم نے برای کا م کی باقش عالی میں بہتن ہے۔ مال می نے سرحا کے مریر باتھ پھیر نے ہوئے کید ، "ابوی مجمعدار اور معکند ہے عادی سرحا میں ۔"

الله الموقع الله المحال المحال المحال الموقع المحالة المحالة

ور رک جیٹ سے بولی ، "واو مائن ، تم تو بہت جال ک نگی ۔" مارا ، تی بھی ساری بات مجھ گئی اور پٹنے ہٹنے سد ما کو شکلے الا کر پولیس میں اس منی"

سرها موقعہ پات ان تا ہے ہیں گا ہو گا اور ان ان مراز و حید و بیتا ہے ہی ہم سرحان کہ ہم چاولوں کی البیشلا و جید رہے ہیں اور مراز اور میت طرح ہوشکل اور البوطک چیز ول کو میشکٹے رہیں کے آت کا بیسرائز کے کرتے اور محت کرنے کے باد جود ہم کو لوش ہے ہے ۔ ہیں ہے۔

سدھائے جس کا کہا ۔ انہ جا ول کی طورح وال ومبڑی پکائے وقت بھی ضرورے مجموع فی بھی میں پیا ، میں ہے'' تا کہا اس کا یافی شاکا اتا پڑنے۔

ای طرح کونے کی چیز دل گروہوتے ، کا شیخ رپائے وجھ سے وقت میں جو رو آن کا دصیان رکھنا صروری ہے۔ جیسے

- ميز يو لكود چي طرح د و و كريم كافيس تاك و في مي د هطند الي يوشف اشياء
   بيدن ما ي ب
  - اگریریشر کوکر کا استمال کریں تواجی ہے۔
  - بريول كات كرفير يجوعك وي وفضار يا يل

ماں تی پولیں، "سدها بنی، ایک بات اور بنا۔ الادے اللہ علی آ آ ٹا کھی چیں تاثین جاتا تھا۔ آئے میں سے پوکر نکال وینے سے اس کی طاقت کم جوجاتی ہے۔"

الاری جمت سے ہوئی اسا الرے مسئے کی مجوی بیس کیا حاقت بوقی ہے۔ اگر آئے بیس کیڑ سے پڑے بول (۱۹۴

سدها بون و " ولاری مین مال بی فیک کبی جی بے جو کریں مدا بید و ت ب میں سی اس ت ن پر شاندول ہے کمی بچات ہے ۔ فریعی ہے تاز و گول بیما آتا ہے کر آتا ہے اسے صاف سو کے برش میں ڈھک کر رکھو۔ مہت دیاد و مقدار میں مت ا آتا اس میں کیڑے ہوئے کا ڈوی فیل رسے گا۔ اسے آئے کو بنا بچائے اسٹول کر و

الدی بولی میں سے بیان آئے سے بین ایس بی مروں کی " بار بی بول و " ایس بات ہے سد حار جاری و ماری می و کر لیے اور ترفی کے جملوں کی میزی بہت لذیذ بنائی سے میٹر کی کما کر و کیلات"

ا من کا میں مائٹ کیلی اس و سائٹ کیلے سے بات کے سے واقعے تھو تر مان اللہ میں میں میں کے مجھوٹی جانگ جیل کا

سده نے کہا، ''نین ولدری کھنے واسے واسے یوفک طف یہ وقت ہے ہوفک طف یہ وقت ہے ہوفک طف یہ وقت ہے ہوفک طف یہ وقت ہے اس کا استعمال بالکل شرکروں ہال، کی وار بر سے تموزی کی چی آ تی ہے ور بر سے حرب یہوں ہاتے ہیں۔''

٠ ل ك وى ساله چكى د بال كوك د ميان سات سب كى يا تيم سنا مى تى - چكى يولى المشموى مال جيمو نے أو يو دَن و كاشى چكى ، دوركر يے كى بنا چھلكا ئار سادى چھونك و تى ہے۔ "

ا مواد د المياس الم

جُلَ شِيطا لَى مع بول ، ١٠ كور موى ، كيد اورا ثاس كا تؤ جِعلكا التاريخة جين نا؟ " التن جي سب كفلكمون كراش با سه -ول راك بول ، " الجل شيط ال كين ك \_" "



#### ك يعدي تفروحوف

سدھانے قرش ہوکر کہا ہا ' یا لکل ٹیک بیکی ، اور بنا کا'' منگل سوچنے ہوئے بولی ہا '''(اور سالد بر توں میں کھا نا ڈ)''

کٹنا نے جوزان ان پینے کا پول صاف رکھو سال میں ماتھو شاڈالو سالی۔ از نزی کے برتن سے پولی اٹالا ہے سے پالی احساس ان اس حساس ان سالے انداز میں

بی تیاک سے سدھا کی آل اتار تے ہوت یولی "بالل فیک سوسائی ورینا فیا

ال يرمب كل كلا كريش يزے۔

بى كى شيطانى پر سې كا سام كار

سده مربولی ۱۰۰ لوگی و یمی می تالی دون به بیبان جمید سویده باتا ۱۱۰ مربویت سازه می ۱۰ ۱۰ سازه به ۱۲ سازه باتا ۱۰ مربویت با باتا ایران سازه ۱۰ مربویت

#### مجول شهجانا

عرص الريمون من بيام من المنظم المرقية عن الماء المول أن ي الم

مع حائے کہ ان آئر کی لے محمل صاف من فی کا خیال نہ رکھا کی آ مجی جھوکو پوٹی ہوتی جائے گا۔''

مدها بول، "الرئمان پات اور کھاتے وقت مفائی میٹوگ تو کھیاں و عمل چھے جوں کے مرتن اور ہو تحد صاف شد ہو گاتو کیڑے ہوں گے ۔اس سے قاریال پھیلتی تیں، باشر قراب ہوجاتا ہے۔اٹی دست لگ جاتی ہے۔"

درا دی ہیں ،'' لیکن مدھ بھی ، صاف صفائی کے لیے خاص بات وحیان دیکھنے کی کیا ہے ''

بیکی تیاک سے ہوئی ، " میں تاتی ہوں ، جھے معلوم ہے سہی کِ

سدھ نے نوش ہوکر ہو جہا، "اپٹا ڈیکلٹ" چکی یولی السموی کہیں گی مکمانا کھانے سے پہلے ہاتھد (عود کھانا و

كاجاتاب الي يملكا كرناج يدي

سد حانے جواب دیا ، "اگر کھانا کا جائے تو اے تو اے ڈ حک کرصاف جگہ پر رکھنا جائٹ ۔ خلدی ہی بھراستعمال جمی کر لینا چاہئے۔ کسی کھلے مذکے برتن میں پائی بھر کمراس میں بھی رکھ کمتی ہو۔ کھانا مختشار ہے گا تو فراب ہونے کا ڈرکم دے ہ

ولاري نے کيا، "اورد کچو، شيطاني تيم کرتا"

کٹنا نس کر بولاء " پنگی اور شیطانی نہ کرے!

کھنا کی باے من کرمی بس ورے می کھیا کروباں سے بطی گئے۔

بالوجوى نين مكيا- بالوا أفت كي يرياب-"

پنی اول ، "موی ایک بات اور مجھے دوآ آن" ولاری لے یو پھا۔ "اور کیا چکی ؟"

" میں نے پہلے بتایا تھا، کھانا کھانے سے پہلے اور بعد میں ہاتو دھونے جا بہتا اور بدیتا نا بحول کی کے قضاعے حاجت کے بعد بھی ایسی طرح صابان سے ہاتھ دھونے جا سہتے ۔"

سرمائے کہا ۔ " ہاکل ٹھیک بھی بداس کے علاوہ باہر سے فرید کر سے ہوتے بعالہ سے بھس وو نگر چنزیں کی گئیں کھائی جائے "

بھی ہوئی ہوں " ہاں موی معادے اسکول کے باہر گشری گشری چور ن کی گولیاں ، افحال غیر وہلتی جیں میں افعین بھی تھیں کھاتی کھر سے روٹی اور میزی سالے ہاتی ہوں گرمیری سویلیاں شریع تی جی ا

مد صالے کیا ہے ''جوالیجی ہاتمی شعبیں پیتہ تیں چکی وان پر شرور ممل کر ہ اورا پی سیلیوں کو بھی نا کو'' چکی پولی ہے ''جی وخر ارموی''

### تؤہم نے جانا

- جس کھائے ہے سیمی شروری اشیاء بلیں وہ متواز ن کھانا کہلاتا ہے۔
- پردشن جمیں دانوں ، سویا بین ، را بھا، مونک پھیل ، مز ، دودھ ، دودھ سے بی چیز ، انڈ ا، کوشت ، کیچنی و فیرو ، ہے ملتا ہے۔
- يون ه يخ الله يجول كودود هه دي مواليس ، كُرّ بينا ، موقف مهي وثيره ويناج البيخية
- چکتانی کے لئے کی، تیل ، کسن ، ناریل ، سویا بین ، موقک میمل د فیرو کا استعمال کرنا جائے۔
- پھل و مبریاں خاص کر پیلے پھل و بری ہے دار مبریا یا مادع کا من اور مبرل کے دار مبریا یا مادع کی اور مبدر ل
   مبریور ہوتی ہے۔
  - واشن اف كى كى دو تركى مى الايارى اوجالى ب
  - تياده محنت كرف والول كوزياده بكناني كااستعال كرناجا سند
    - سايت دالين دا كوريت دالين زياده پوفنك جوتي ين-
- كم خرج مين احيما كهانا پائے كے ليے موسى مجلوں اور مبر يوں كا استعال كرنا

-----

- اٹائ اور دالوں كے طانے ہے جي ترياد و وقد ائيت ملتي ہے۔
- كماناا علم ح كا يكانا جائة كي كم يحكم اشياء كا تقصان جو
- مبنگا کھانا ہی پوشک کھانا ٹیس ہے۔ اس لیے لڑ ، چنا ، مرم ہے ، چھا چھ ،
   مونگ پیمل معویا بین ، ساہت وائیس ، اگوریت والیس ، ہر آر اہز بول ، جوار ، پاچرا ،
   مکاونیم و کا استعال کیڑے ہے ہے کر تا ہوئے۔
- سی ایک قدا میں چھی پوشفک اشیا جیس ہوتے۔ اس لئے غذاؤں کواول برا کر کھانا چاہیے۔
  - ياني قوب بينا جائ
  - كمانا معلق صافي مقائى كاخاص وسيان ركمنا وإبياء



10 - كما : كِاتْ اوركمات وقت مقانى كاناس دميان دكتا بإسبا

ы .6 ы .5 Ё .4 Ё .3 ы .2 ы .1 . ы . Ё .10 Ё .9 Ё .8 Ё .7

Non Thibia 18 (25 and printed at 5 to xany Office Print, New Dellis 118 (28)

## عانچ ،آب كتعقلندين؟

مندرہ اول مصلی میں یا عدا ۔ اپ جواب یے دے کے جوابوں ۔ مائے ۔ الراک یا کے سابت سے زیادہ قبر حاصل جول قو آپ معتمد ہیں ۔ اگر سات سے کم ادریائی سے زیادہ قبر حاصل جول تو آپ کی علم اوسط ہے ۔ اگریا ہے سے بھی کم قبر حاصل جوں تو آپ ہی بتا کمیں آپ کیا ہیں؟

- 1- مبقى مَدَّا كَبِي لِوَقَعَكَ بُوتِي مِينَ
- 2- نياده عن إدائ ليند كمانا كمانا جا بيار
- 3 اناج وال اورجزيون كى ملاوت الحكى غذا ويتات.
  - 4- يو ي المارياده ي و المناه يا جا المارياد الما
- -5 x 30 2 3 18 58 4 5 -5 10 2 2 -5
  - 6- آئے میں سے چوکر چھان کر نکال دینا جا ہے۔
  - 7 موف الوكون كو يكتاني كااستعال كم كرة بياجة -
    - 8- المورية والحرازياد ومقوى بول بي-
- こりらととれたられるととなっとといけんかんがんとと

~ 4

